

# Familias Preparan Alimentos Adecuadamente

## Cuaderno de Actividades

### Familias Preparan Alimentos Adecuadamente

**MANTÉN A TU FAMILIA A SALVO DEL ENVENENAMIENTO POR ALIMENTOS**

Ve los pasos en [FoodSafety.gov/espanol](http://FoodSafety.gov/espanol)



Departamento de Agricultura de los Estados Unidos  
Food Safety and Inspection Service



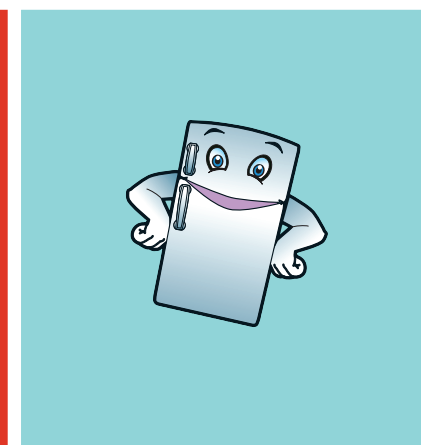
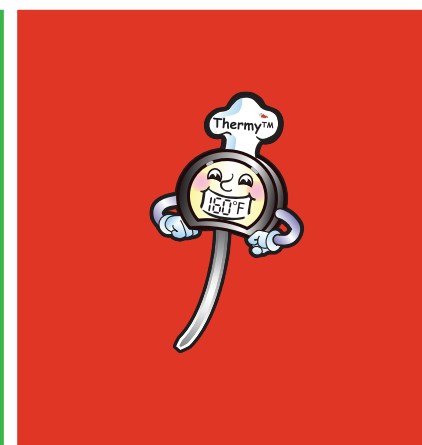
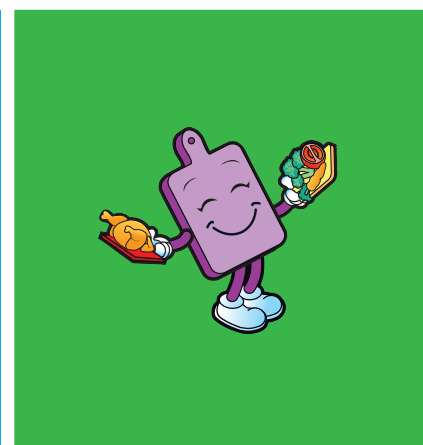
Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos



Alianza para la Educación sobre la Seguridad de los Alimentos  
[www.fightbac.org](http://www.fightbac.org)

El Departamento de Agricultura de los EEUU y el Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EEUU son proveedores y empleadores de igual oportunidad.

Junio 2011



## Hola Chicos,

El manejo adecuado de alimentos es importante para ti y para tu familia. Por esto ¡recuerda siempre mantener a tu familia a salvo del envenenamiento por alimentos! Es divertido y fácil de hacer si sigues estos cuatro pasos importantes.



LAVA TUS MANOS Y SUPERFICIES DE COCINA FRECUENTEMENTE



SEPARA CARNES CRUDAS DE OTROS ALIMENTOS



COCINA HASTA LA TEMPERATURA ADECUADA



ENFRÍA ALIMENTOS LO ANTES POSIBLE

Hemos desarrollado este cuaderno de actividades para ayudarte a aprender ¡qué necesitas hacer para mantener los alimentos sanos! Recuerda, el combatir el envenenamiento por alimentos es importante para ti y para tu familia, por lo que ve los pasos en [FoodSafety.gov/espanol](http://FoodSafety.gov/espanol).

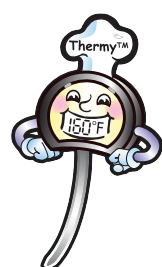
¡LIMPIAR!



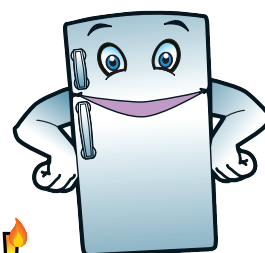
¡SEPARAR!



¡ENFRIAR!



¡COCINAR!



# ¡LIMPIAR!

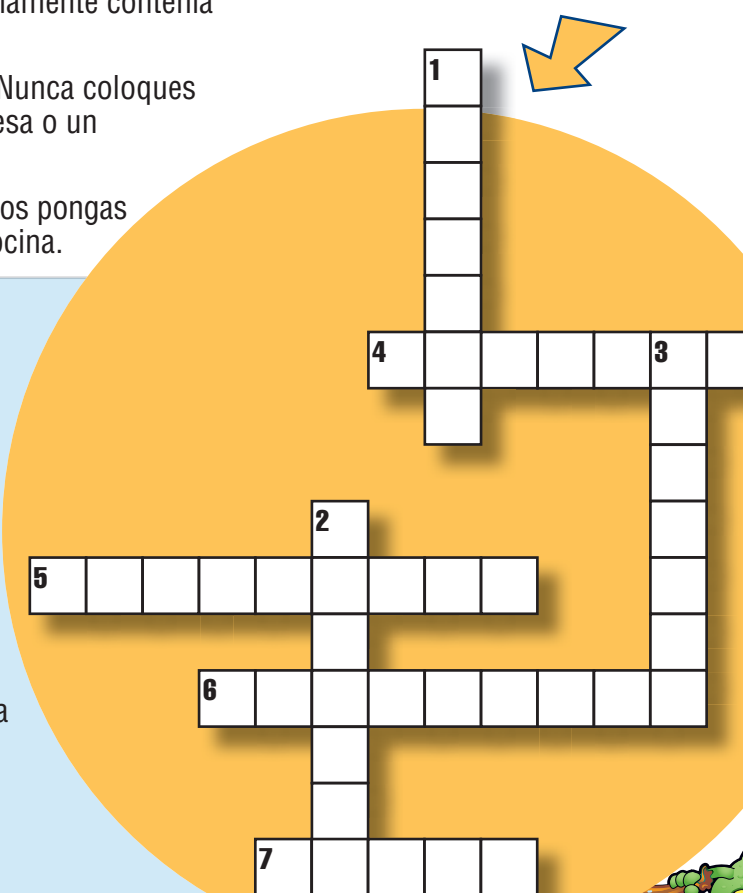


BAC (bacterias que causan enfermedades a través de los alimentos) puede estar escondido en cualquier lugar: en la cocina, sobre los platos y ¡hasta en tus manos!

El enemigo invisible puede multiplicarse y enfermarte. Pero tú puedes ¡Combatir a BAC!® si sigues estas importantes reglas:

- Lava tus manos y las superficies de trabajo con frecuencia.
- Lava tus manos con jabón y agua tibia por 20 segundos antes y después de manejar los alimentos.
- Enjuaga las frutas y vegetales bajo agua corriendo del grifo antes de comerlas.
- Lava tus manos:
  - Antes de que prepares o comas una merienda o una comida,
  - Después de jugar con tu mascota, y
  - Después de usar el baño.
- Siempre usa cuchillos, tenedores, cucharas y platos limpios.
- Usa siempre un plato limpio. Los alimentos cocidos **nunca** deben colocarse en el mismo plato que previamente contenía carnes, aves o pescados crudos.
- Sólo coloca los alimentos en áreas limpias. Nunca coloques tus emparedados o meriendas sobre una mesa o un mostrador sucio.
- Pon las mochilas y los libros en el suelo. No los pongas sobre la mesa ni sobre el mostrador de la cocina.

Chicos, completen este rompecabezas para ayudar a ¡Combatir a BAC!®



### VERTICAL

1. Coloca los alimentos \_\_\_\_\_ en platos limpios.
2. Lávate las manos después de jugar con tu \_\_\_\_\_.
3. Los mostradores deben estar \_\_\_\_\_ antes de poner los alimentos sobre ellos.

### HORIZONTAL

4. Coloca tu \_\_\_\_\_ en el piso, nunca sobre la mesa ni sobre el mostrador de la cocina.
5. Usa agua corriendo del grifo para enjuagar las frutas y \_\_\_\_\_.
6. Siempre usa \_\_\_\_\_, cucharas, platos y tenedores limpios.
7. Lava tus manos con agua tibia y \_\_\_\_\_.

\* Combata a BAC!® y las imágenes de BAC, ©2005, Alianza para la Educación sobre la Seguridad de los Alimentos.

Contestaciones: Vertical 1-cocidos 2-mascota 3-limpios Horizontal 4-mochila 5-vegetales 6-cuchillos 7-jabón



La propagación de bacterias es la palabra científica usada cuando se quiere explicar el cómo las bacterias se riegan de un producto de alimento a otro. Esto es especialmente cierto cuando se manejan carnes, aves, huevos, pescados y mariscos crudos, ¡así que aleja estos alimentos y sus jugos de los alimentos listos para comer!

En estos momentos podría haber un enemigo invisible que está listo para atacar. Éste se llama BAC (bacterias que causan enfermedades transmitidas por los alimentos) y te puede enfermar. Pero tú tienes el poder para ¡Combatir a BAC!® Sé inteligente y mantén los alimentos separados – ¡No propagues la contaminación! Aquí hay algunas cosas que tú y tus padres pueden hacer para ¡Combatir a BAC!®

Chicos, ¿pueden separar las palabras asociadas con el manejo adecuado de los alimentos en este busca palabras?



- Mantén las carnes y aves crudas lejos de los alimentos que no serán cocinados.
- Lávate las manos con agua tibia y jabón por 20 segundos.
- Siempre lava las tablas de cortar, platos y los utensilios con agua caliente jabonosa después que estuvieron en contacto con las carnes, aves, huevos, pescados y mariscos crudos.
- Nunca coloques alimentos cocinados en un plato que antes tuvo carnes, aves y pescado crudos.

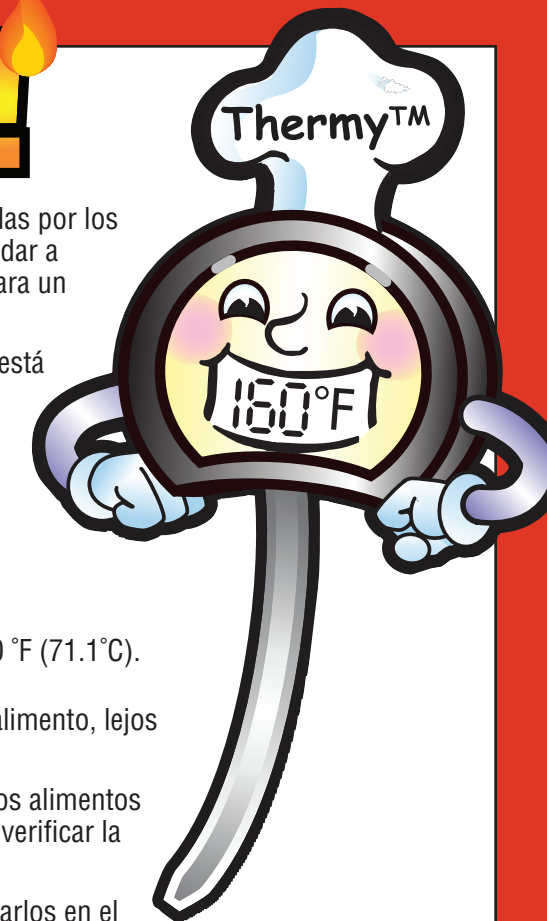
**BANCO DE PALABRAS**

- |                |                  |
|----------------|------------------|
| CARNE CRUDA    | BACTERIA         |
| LAVAR MANOS    | AVES             |
| PLATOS LIMPIOS | MOSTRADOR        |
| AGUA CALIENTE  | CIENCIA          |
| ENFERMO        | INOCUO           |
| JABÓN          | PESCADO          |
| SEPARAR        | CONTAMINAR       |
| COMBATIR       | TABLAS DE CORTAR |

# ¡COCINAR!

Hola Chicos, ¿sabías que BAC (bacterias que causan enfermedades transmitidas por los alimentos) no se pueden ver, oler o probar y pueden enfermarte? Puedes ayudar a tus padres a ¡Combatir a BAC!®, recordándoles estos consejos importantes para un manejo adecuado de alimentos.

- Usa un termómetro para alimentos – pues no puedes saber si el alimento está cocinado adecuadamente por cómo se ve.
- Cocina siempre los alimentos hasta una temperatura interna mínima adecuada:
  - Asados, filetes y chuletas de res, cerdo, ternera y cordero, hasta 145 °F (62.8 °C) con un tiempo de reposo de 3 minutos luego de remover de la fuente de calor.
  - Pollo y pavo-entero, en piezas o molido hasta 165 °F (73.9 °C).
  - Carne molida incluyendo hamburguesas y comidas con huevo hasta 160 °F (71.1°C).
  - Recalienta las sobras de comida hasta 165 °F (73.9 °C)
- Coloca siempre el termómetro para alimentos en la parte más gruesa del alimento, lejos del hueso y grasa, cuando verifiques la temperatura.
- Cuando vayas a cocinar en el horno de microondas, cubre, agita y voltea los alimentos para una cocción pareja. Usa siempre un termómetro para alimentos para verificar la temperatura de los alimentos en varios lugares.
- Permite que los alimentos reposen por algunos minutos después de cocinarlos en el microondas.
- Siempre cocina los huevos antes de comerlos. Los huevos deben estar firmes, no crudos, cuando los cocine.



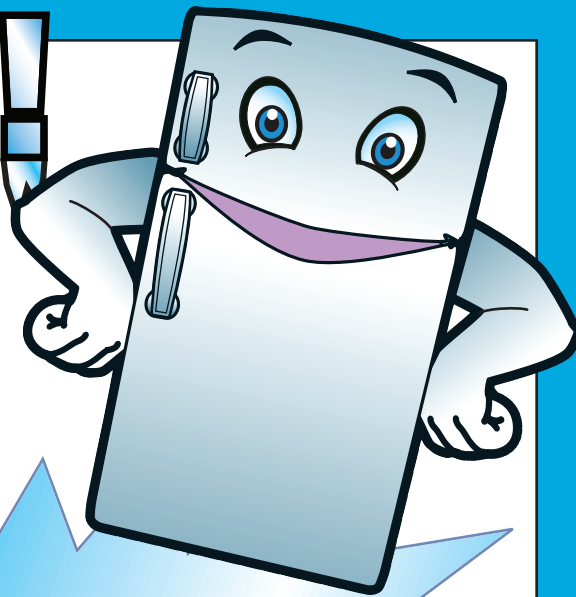
Chicos, descifren cada una de las palabras claves. Copien las letras de cada celda enumerada en las celdas con el mismo número que se encuentran en la parte de abajo para descubrir el mensaje secreto.

TAMENLIO	□ □ □ □ □ □ □ □ □ □	20	23	3	5	13	10	
TAPERTUEMRA	□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □	26	12	9	7	19	4	18
CICONAR	□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □	15						
NOSA	□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □	28	17	25				
LIMPOI	□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □	22	11	16	27			
MBAHUGSAERU	□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □					1	8	2
LCAREENATR	□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □	24			21			6

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28

Respuestas: TAMENLIO-ALIMENTO, TAPERTUEMRA-TEMPERATURA, CICONAR-COCINAR, NOSA-SANO, LIMPOI-LIMPIO, MBAHUGSAERU-HAMBURGUESA, LCAREENATR-RECALENTAR. EL MENSAJE SECRETO - USE UN TERMOMETRO PARA ALIMENTOS

# ¡ENFRIAR!



El mantener fríos los alimentos fríos es una de las reglas más importantes que puedes seguir para ayudar a ¡Combatir a BAC!® Para asegurarte que mantienes tus alimentos sanos durante todo el tiempo, mira estas otras maneras en las que puedes ¡Combatir a BAC!®

- Enfría las sobras y comidas para llevar dentro de 2 horas y mantenlas en el refrigerador a 40 °F (4.4 °C) o menos.
- Algunos alimentos que necesitan mantenerse fríos incluyen:
  - Emparedados o ensaladas hechas con carnes y aves.
  - Ensalada de tuna y de huevos.
  - Leche, queso y yogurt.
  - Frutas y vegetales cortados o mondados.
- Usa una lonchera o bolsa de material aislante para mantener los alimentos fríos en la escuela.
- Mantén la lonchera en el lugar más frío posible. Nunca lo dejes directamente bajo los rayos del sol.
- Añade un paquete de gel congelado, caja de jugo congelada o usa termos para mantener los alimentos fríos.

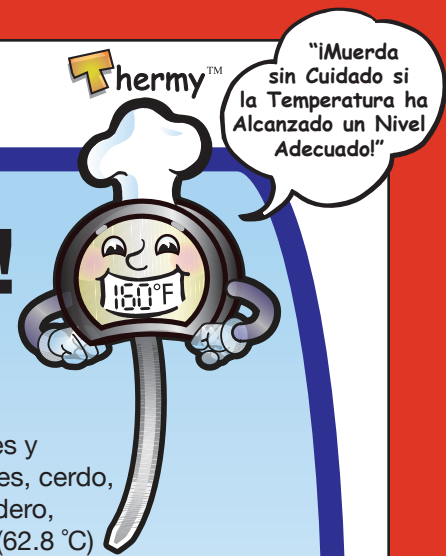


Chicos, comiencen en la estrella y conecten los puntos para revelar la imagen escondida.

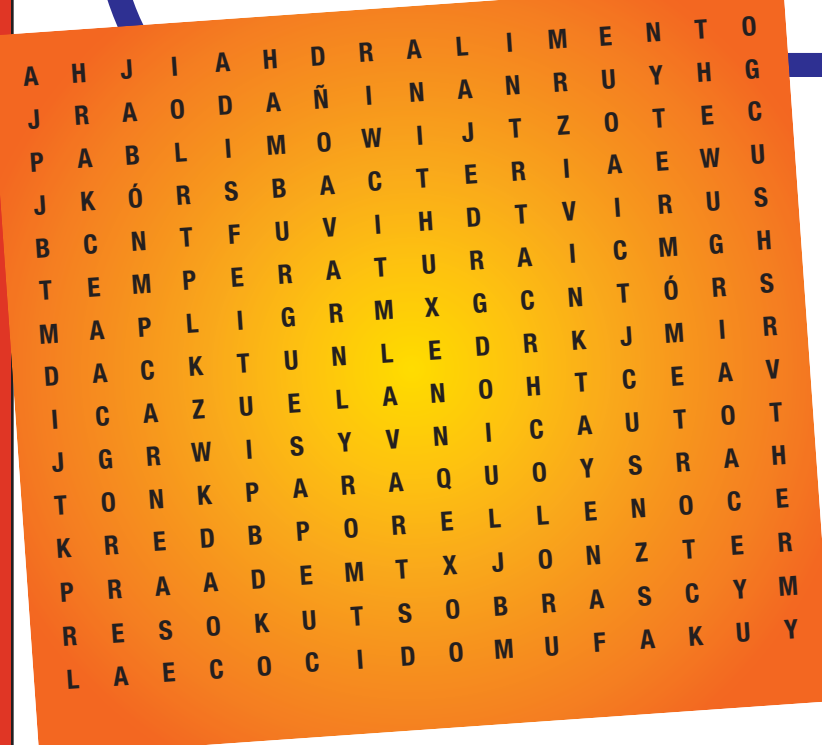


Hola Chicos ...

## ¡Reglas de Tthermy™!



1. Usa siempre un termómetro para alimentos cuando cocines.
    - Un termómetro para alimentos te ayudará a saber si los alimentos han alcanzado una temperatura lo suficientemente alta como para matar las bacterias dañinas y los virus.
  2. No te engañes por el color de la carne cocida, ya sea que esté por dentro de color rosado o marrón.
    - La única manera segura de saber si los alimentos cocidos están sanos para comer es usando un termómetro para alimentos.
  3. Coloca el termómetro para alimentos en la parte más gruesa del alimento, lejos de huesos o grasa.
  4. Cocina los alimentos hasta que alcancen una temperatura interna mínima adecuada.
  5. Mide la temperatura en diferentes lugares para asegurarte que los alimentos se hayan cocidos de manera uniforme.
  6. Lava el termómetro para alimentos con agua caliente jabonosa después de usarlo.
- Asados, filetes y chuletas de res, cerdo, ternera y cordero, hasta 145 °F (62.8 °C) con un tiempo de reposo de 3 minutos luego de remover de la fuente de calor.
  - Pollo y pavo-entero, en piezas o molido hasta 165 °F (73.9 °C).
  - Carne molida incluyendo hamburguesas y comidas con huevo hasta 160 °F (71.1 °C).
  - Recalienta las sobras de comida hasta 165 °F (73.9 °C)



BACTERIA	CARNE
RES	JABÓN
CAZUELA	RELLENO
COLOR	TEMPERATURA
COCIDO	TERMÓMETRO
ALIMENTO	THERMY
HAMBURGUESA	VIRUS
DAÑINA	LAVAR
SOBRAS	



## MANTÉN A TU FAMILIA A SALVO DEL ENVENENAMIENTO POR ALIMENTOS



Ve los pasos en [FoodSafety.gov/espanol](http://FoodSafety.gov/espanol)

Para preguntas sobre el manejo adecuado de alimentos, visita **“Pregúntele a Karen”** en [FoodSafety.gov/espanol](http://FoodSafety.gov/espanol)

Llama la Línea de Información sobre Carnes y Aves del USDA  
**1-888-674-6854**

Línea de Información sobre Alimentos del FDA  
**1-888-723-3366**



# Inocuidad Alimentaria del USDA Nuestro Extraordinario Estados Unidos

Thermym™ está en la carretera ¡Combatiendo a BAC!®—bacterias que causan enfermedades por los alimentos—a través de los Estados Unidos. ¡Podrías ayudar a Thermym™ a ¡Combate a BAC!® desde la costa oeste hacia la costa este?

¿Cuántos BACs puedes encontrar escondiéndose en esta página?



Final

¿Te encantan los lugares históricos?

¡Conoce cuánto sabes sobre los lugares históricos nacionales! Escribe el número dentro del círculo del lugar histórico nacional. ¿Puedes encontrarlos a todos?

1. Alamo
2. Águila
3. Cactus
4. Panorama de la ciudad
5. Torre Devils
6. Conducir por los árboles Redwood
7. Terreno de Granja
8. Arco Gateway
9. Puente Golden Gate
10. Represa Hoover
11. Faro
12. Mount Rushmore
13. Puentes naturales
14. Cataratas de Niágara
15. Árbol de naranjas
16. Palmares
17. Montañas con tope de nieve
18. Edificio Space Needle
19. Estatua de la Libertad
20. Bote con motor de vapor
21. Capitolio de los Estados Unidos

Encuentra tu estado en el mapa y has una estrella para demostrar donde vives.



Departamento de Agricultura de los Estados Unidos  
Servicio de Inocuidad e Inspección de los Alimentos

El USDA es un proveedor y empleador de igual acceso.